

おとな水泳教室
おとなでも”1”から学べる



KITAJIMAQUATICS

×

東京体育館 レッスン

11-12月のお知らせ

月曜日: マスターズクラス

火曜日: トライアスロン・OWSクラス

水曜日: 泳法クラス

土曜日: レベルアップ&マスターズクラス

《お申込み》
お電話or東京体育館フロントにて受付
tel.03-6380-4792

KITAJIMAQUATICS × 東京体育館レッスン

嵯峨インストラクター



月曜日：19:30-21:00 【マスタースクラス】(全6回)

受講条件	25m以上泳げる18歳以上の大人の方(高校生可)	定員：14名	¥23,100
11月2日(月)	クロール・背泳ぎのフォーム		
11月9日(月)	平泳ぎ・バタフライのフォーム		
11月16日(月)	個人メドレーとターン		
11月30日(月)	持久トレーニング/スピード持久トレーニング		
12月7日(月)	ペース練習/パワートレーニング(チューブ)		
12月21日(月)	飛び込み/レース想定練習		

火曜日：19:30-20:30 【トライアスロン・オープンウォータースイムクラス】(全7回)

受講条件	25m以上泳げる18歳以上の大人の方(高校生可)	定員：14名	¥19,250
11月10日(火)	クロールをストリームラインから見直そう！		
11月17日(火)	長距離を楽に泳ぐためのストローク練習		
11月24日(火)	身体の軸を意識しながら泳ごう！		
12月1日(火)	キックとプルのタイミングを合わせて泳ごう！		
12月8日(火)	海で泳ぐための前方確認(ヘッドアップ練習)		
12月15日(火)	ドラフティングスイム練習・集団泳練習		
12月22日(火)	5分間泳に挑戦しよう！		

火曜日：20:40-21:40 【トライアスロン・OWS パフォーマンスアップクラス】(全7回)

受講条件	100mを2分10秒ペース以内に長く泳げる18歳以上の大人の方(高校生可)	定員：14名	¥19,250
11月10日(火)	キック強化・持久力練習		
11月17日(火)	プル強化・スプリント練習		
11月24日(火)	ペース練習・有酸素練習		
12月1日(火)	前方確認(ヘッドアップ練習)		
12月8日(火)	ドラフティングスイム・集団泳練習		
12月15日(火)	10分間泳に挑戦しよう！		
12月22日(火)	耐乳酸トレーニング(50×10本)		

芹澤インストラクター



おとな水泳教室
—— おとなでも”1”から学べる ——



KITAJIMAAQUATICS

×

東京体育館レッスン

海老原インストラクター



水曜日：19:30-21:00【泳法クラス】 クロール 個別にアドバイス時間あり(全6回)

受講条件	25m以上泳げる18歳以上の大人の方(高校生可)	定員：14名	¥23,100
11月11日(水)	進みやすい姿勢作り		
11月18日(水)	進むバタ足の打ち方		
11月25日(水)	肩を痛めないストローク		
12月2日(水)	苦しくない呼吸方法		
12月9日(水)	体全体の連動と手と足のタイミング		
12月16日(水)	トータルクロール		

土曜日：11:30-13:00【レベルアップ&マスターズクラス】(全5回)

受講条件	50m×4@1'30を回れる18歳以上の大人の方(高校生可)	定員：16名	¥19,250
11月7日(土)	S1ベースUP練習		
11月14日(土)	S1レースペース練習		
12月5日(土)	4種目全体で身体を動かそう！		
12月12日(土)	S1強化練習		
12月19日(土)	年内ラストビックメイン♡		

布施谷インストラクター

